

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Чанова Е.М.
Е.М.Чанова

Согласовано:

ДИРЕКТОР *Тетяева Н.В.* (Н.В.Тетяева)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД с 07.04.2025 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюда (руб)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
54-5м	Котлета из курицы	70	13,4	3	9,4	118	53
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	3
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	14,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	5
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	4,5
Итого за Завтрак		500	25	16,3	82,2	524,1	80
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	
Обед							
54-11с	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	2	5	10,7	108	20
54-7з	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7	11
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,8	12,1	151,7	68,5
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	14,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	5
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	4,5
Итого за Обед		760	31,9	27,4	100,9	739	123,5
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705	
Итого за день			56,9	43,7	183,1	1263,1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 7-11 лет

День: вторник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюдо (руб)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
424	Булочка Домашняя	60	7,2	5,6	47,2	283,2	21,5
297	Каша рисовая молочная	200	8	8,8	36,8	256	43
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	11
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	4,5
Итого за Завтрак		520	20,2	20,4	133,8	761,2	80
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	
Обед							
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,1	114	14
54-27з	Морковь отварная дольками	60	1,8	2	4,1	51,6	8
7 018	Суфле из печени	90	25	9	18	183	70
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,7	36,5	203,5	18
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	11
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	4,5
Итого за Обед		760	38,02	23,86	126,5	774,1	125,5
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705	
Итого за день			58,22	44,26	260,3	1535,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: 7-11 лет

День: среда
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюда (руб)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	65	10,1	10,2	15,7	155,1	47,5
54-2соус	Соус белый основной	10	0,25	0,4	0,45	6,25	1,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	5
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188	6
Итого за Завтрак		505	19,65	26,9	82,35	515,55	80
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	
Обед							
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	14
54-7з	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7	11
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	90	12,9	13	27,3	199,4	66
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	5
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	4,5
Итого за Обед		760	27,4	36,2	100,5	707,9	120,5
норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705	
Итого за день			47,05	63,1	182,85	1223,45	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюд (руб)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354	26
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	40
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	11
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	3
Итого за Завтрак		515	20,8	17,1	136,4	803,9	80
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	
Обед							
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	115,2	24
54-27з	Морковь отварная дольками	60	1,8	2	4,1	51,6	8
б/н	Плов из курицы (перловка)	250	29,8	11,5	36,5	367	65
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	11
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	4,5
Итого за Обед		820	42,4	26,5	97,5	755,8	112,5
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705	
Итого за день			63,2	43,6	233,9	1559,7	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 7-11 лет

День: пятница
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюда (руб)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
424	Булочка Домашняя	60	7,2	5,6	47,2	283,2	21,5
54-3г	Макароны отварные с сыром	185	9,7	8,3	35,3	256,16	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	5
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	4,5
Итого за Завтрак		505	21,6	19,9	118,9	707,16	80
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	
Обед							
54-8с	Суп гороховый	200	5	4	16	117	15
424	Булочка Домашняя	60	7,2	5,5	47,2	283,2	20,4
54-3г	Макароны отварные с сыром	185	9,7	8,3	35,3	256,16	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	5
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	4,5
Итого за Обед		705	26,6	23,8	134,9	824,16	93,9
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705	
Итого за день			48,2	43,7	253,8	1531,32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюд (руб)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	65	9,4	9,5	5,3	144,2	50
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	16
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	5
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	6
Итого за Завтрак		515	21,4	15,2	85,4	568,3	80
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	
Обед							
54-1с	Щи из свежей капусты	200	5,84,6 <i>4,6</i>	5,6	5,7	85	20
54-7з	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7	11
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	90	11	12,9	13	212,3	66
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	16
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	5
1	Хлеб пшеничный	60	4,5 <i>4,5</i>	6	30	141	4,5
Итого за Обед		760	22,6	35,5	94,1	747,6	122,5
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705	
Итого за день			44	50,7	179,5	1315,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: 7-11 лет

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюд (руб)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
297	Каша рисовая молочная	200	8	8,8	36,8	256	43
424	Булочка Домашняя	60	7,2	5,6	47,2	283,2	21,5
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	11
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	4,5
Итого за Завтрак		520	20,2	20,4	133,8	761,2	80
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	
Обед							
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102	18
54-27з	Морковь отварная дольками	60	1,8	2	4,1	51,6	8
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12,2	154,3	68
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	20
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	11
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188	6,5
Итого за Обед		780	31,12	24,36	114,02	716,3	131,5
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705	
Итого за день			51,32	44,76	247,82	1477,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: 7-11 лет

День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюд (руб)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
54-4м	Котлета мясная	60	11	10,4	10	177,1	48
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,3	4,9	32,8	196,8	18
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	5
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188	6
Итого за Завтрак		510	23	27,1	90,1	601,2	80
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	
Обед							
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2,8	5,5	10,3	111,2	14
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	16
54-4м	Котлета мясная	90	16,4	15,7	14,9	265,6	72
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,3	4,9	32,8	196,8	18
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	5
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	4,5
Итого за Обед		760	29,8	37,4	98,5	808,5	129,5
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705	
Итого за день			52,8	64,5	188,6	1409,7	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: 7-11 лет

День: четверг
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюд (руб)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Булочка Домашняя	50	6	4,7	39,3	236	18
54-22к	Каша молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6	45
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	11
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188	6
Итого за Завтрак		530	19,3	23,2	123,8	697,6	80
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	
Обед							
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	15
54-7з	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7	11
54-3м	Голубцы ленивые	90	7,6	6,8	5,8	115,9	66
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	20
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	11
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188	6
Итого за Обед		780	25,5	33,8	107,9	743,1	129
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705	
Итого за день			44,8	57	231,7	1440,7	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюдо (руб)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
424	Булочка Домашняя	65	7,8	6	51,1	306,8	23
54-3г	Макароны отварные с сыром	185	9,7	8,3	35,3	256,16	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	5
1	Хлеб пшеничный	40	3	4	20	94	3
Итого за Завтрак		490	20,7	18,3	112,8	683,76	80
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	
Обед							
54-27з	Морковь отварная дольками	60	1,8	2	4,1	51,6	8
51-4с	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2	19
54-30м	Кнели из мяса с рисом	90	13,4	14,5	5,9	207,6	76
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	16
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	5
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	4,5
Итого за Обед		760	29,9	33	84,9	716	128,5
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705	
Итого за день			50,6	51,3	197,7	1399,76	